KOD UCZNIA

Mazowiecki Kurator Oświaty
Al. Jerozolimskie 32, 00-024 Warszawa

Konkurs o Zdrowiu „Higieja”

DLA UCZNIÓW KLAS IV-VIII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

ETAP SZKOLNY

19 listopada 2024 r. godz. 9.00

Informacje:

1. Arkusz składa się z 25 zadań, na których rozwiązanie masz 60 minut.
2. Za pełną prawidłową odpowiedź w każdym zadaniu otrzymasz maksymalnie taką liczbę punktów, jaka jest wpisana przy poszczególnym numerze zadania.
3. Przeczytaj uważnie polecenia i rozwiązuj zadania zgodnie z ich treścią.
4. Pisz czytelnie i zamieszczaj odpowiedzi w miejscu do tego przeznaczonym. Odpowiedzi należy zaznaczyć/wpisać czarnym lub niebieskim długopisem, nie używaj ołówka ani korektora. Jeżeli się pomylisz, przekreśl błąd i zaznacz lub napisz ponownie odpowiedź.

Życzymy powodzenia!

Maksymalna liczba punktów	**40**	**100 %**
Uzyskana liczba punktów		**%**
Podpis osoby sprawdzającej		

1. Zadanie ..... / 1 pkt

Na zdrowie człowieka wpływają różne czynniki. Ułóż niżej wymienione czynniki w odpowiedniej kolejności zaczynając od tego czynnika, na który mamy największy wpływ, a kończąc na tym na który mamy najmniejszy wpływ.

a) czynniki genetyczne i biologiczne
b) styl życia
c) środowisko życia, opieka zdrowotna

Odp.:
1. ……..
2. ……
3. ……

2. Zadanie …. / 2 pkt

Holistyczne podejście do zdrowia zakłada, że zdrowie człowieka stanowi „całość", która jest złożona z kilku powiązanych ze sobą wymiarów. Wymień poniżej cztery wybrane wymiary zdrowia jednostkowego.
Odp.:
1. Zdrowie ……
2. Zdrowie ……
3. Zdrowie ……
4. Zdrowie ……

3. Zadanie ……. / 2 pkt

Każdy z nas, aby żyć długo i zdrowo powinien przestrzegać Zasad Zdrowego Żywienia. Wymień TOP 5 najważniejszych z nich.
Odp.:
1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……

4. Zadanie ..... / 2 pkt

Wprowadzenie do diety nasion roślin strączkowych jest bardzo korzystne dla zdrowia. Wymień poniżej trzy z zalet/korzyści spożywania nasion roślin strączkowych.
Odp.:

1. .....
2. .....
3. .....

5. Zadanie ..... / 2 pkt

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dziennie powinno spożywać się maksymalnie 5 łyżeczek cukru, w tym cukier zawarty w różnych artykułach. Wymień cztery zdrowe przekąski – zamienniki słodyczy, po które warto sięgnąć, jak przyjdzie Tobie ochota na zjedzenie czegoś słodkiego.
Odp.:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

6. Zadanie ..... / 1 pkt

W odpowiednim dobieraniu produktów pokarmowych należy uwzględnić tzw. „talerz zdrowego żywienia". Z poniższych zdań zaznacz to, które wskazuje odpowiednie proporcje poszczególnych składników w całodziennej diecie zobrazowane na tym talerzu:

a) ½ talerza powinny zajmować produkty zbożowe (pełnoziarniste), ¼ warzywa i/lub owoce, ¼ produkty będące źródłem białka oraz niewielki dodatek tłuszczów roślinnych
b) ½ talerza powinny zajmować produkty będące źródłem białka, ¼ produkty zbożowe (pełnoziarniste), ¼ warzywa i/lub owoce oraz niewielki dodatek tłuszczów zwierzęcych
c) ½ talerza powinny zajmować warzywa i/lub owoce, ¼ produkty będące źródłem białka, ¼ produkty zbożowe (pełnoziarniste) oraz niewielki dodatek tłuszczów roślinnych
d) ½ talerza powinny zajmować produkty zbożowe (pełnoziarniste), ¼ warzywa i/lub owoce, ¼ produkty będące źródłem białka oraz niewielki dodatek tłuszczów zwierzęcych

7. Zadanie ..... / 1 pkt

Zaznacz z niżej wymienionych składników pokarmowych wszystkie te, które po spożyciu nie dostarczają do organizmu energii (kcal).

a) białko roślinne
b) żelazo
c) tłuszcze
d) cukry proste
e) witamina D

8. Zadanie ..... / 3 pkt

Otyłość jest chorobą przewlekłą charakteryzującą się zbyt dużą ilością tkanki tłuszczowej w organizmie człowieka. W zależności od rozmieszczenia tkanki tłuszczowej rozróżniamy dwa typy otyłości. Udziel odpowiedzi na dwa poniższe polecenia.

a) Wymień typy otyłości oraz napisz gdzie w danym typie zlokalizowana jest w nadmiarze tkanka tłuszczowa.

I. Otyłość .....

tkanka tłuszczowa zlokalizowana jest głównie .....

II. Otyłość .....

tkanka tłuszczowa zlokalizowana jest głównie .....

b) Który rodzaj otyłości jest groźniejszy dla zdrowia człowieka?

Odp.:.....

9. Zadanie ..... / 2 pkt

BMI jest wskaźnikiem masy ciała i pokazuje zależność między masą ciała, a wzrostem. Napisz wzór na ten wskaźnik oraz podstaw do wzoru podane niżej dane kobiety, które są niezbędne do tego obliczenia (obliczenie nie jest wymagane):

wzrost = 168 cm wiek = 25 lat waga = 70 kg

odp.: BMI =

10. Zadanie ..... / 1 pkt

Przestrzegając zasad racjonalnego odżywiania, a przede wszystkim planując dietę redukcyjną, warto wiedzieć, które produkty charakteryzują się wysoką gęstością energetyczną. Wybierz z niżej wymienionych te **zestawy** produktów, które mają wysoką gęstość energetyczną.

a) produkty zbożowe pełnoziarniste, takie jak makarony, kasze
b) orzechy, nasiona, pestki, oleje, awokado
c) chipsy, frytki, słodycze
d) nasiona roślin strączkowych, które wchłaniają wodę podczas gotowania
e) chude produkty mleczne bez dodatku cukru

11. Zadanie ..... / 2 pkt

Zapotrzebowanie na energię (kcal), która musi zostać dostarczona do organizmu w odpowiedniej ilości wraz z pożywieniem, zależy od wielu czynników. W każdym z poniższych zdań wybierz i podkreśl jeden z wyróżnionych wyrazów tak, aby podana informacja w zdaniu była prawdziwa.

1. Przy niskiej temperaturze otoczenia zapotrzebowanie energetyczne organizmu jest **niższe / wyższe.**
2. Zapotrzebowanie energetyczne u osoby dorosłej **maleje / wzrasta** wraz z wiekiem.
3. Kobiety na ogół mają **mniejsze / większe** zapotrzebowanie energetyczne niż mężczyźni.
4. Osoby o dużej masie ciała mają **mniejsze / większe** zapotrzebowanie energetyczne.

12. Zadanie ..... / 1 pkt

Wybierz jedną z podanych odpowiedzi tak, aby stanowiła prawidłowe dokończenie poniższego zdania.
Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież w wieku przedszkolnym i szkolnym, aby zachować sprawność fizyczną powinny być aktywne fizycznie (zabawa, sport, rekreacja) ...

a) przez co najmniej 60 minut każdego dnia lub rozłożoną wielokrotnie w ciągu dnia (np. 2 x 30 minut), o umiarkowanej intensywności.
b) przez co najmniej 30 minut każdego dnia lub rozłożoną wielokrotnie w ciągu dnia (np. 2 x 15 minut), o umiarkowanej intensywności.
c) 2 lub 3 razy w tygodniu przez przynajmniej 25 minut o umiarkowanej intensywności.
d) 3 razy w tygodniu przez przynajmniej 15 minut o dużej intensywności.

13. Zadanie ..... / 4 pkt

Wpisz w poniższej tabeli, jaki wpływ na poszczególne układy ma aktywność fizyczna. Podaj po dwa przykłady.

Układ	Wpływ aktywności fizycznej
Układ szkieletowy	1. .... 2 ....
Układ mięśniowy	1..... ..... 2..... .....
Układ krwionośny	1..... ..... 2..... .....

14. Zadanie ..... / 1 pkt

Uporządkuj podane elementy budowy oka człowieka w kolejności przechodzenia przez nie promieni świetlnych:

soczewka, źrenica, siatkówka, rogówka, ciało szkliste

Odp.: .....

.....

15. Zadanie ..... / 1 pkt

Jaki obraz powstaje na siatkówce? Zaznacz poprawną odpowiedź.

a) powiększony i odwrócony
b) pomniejszony i nieodwrócony
c) powiększony i nieodwrócony
d) pomniejszony i odwrócony

16. Zadanie ..... / 2 pkt

Oceń, czy podane stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe, wstawiając znak X w odpowiednim miejscu

Lp.		PRAWDA	FAŁSZ
1.	Mięśnie tęczówki zmieniają krzywiznę soczewki.		
2.	Gdy zapada zmierzch, czopki nie są pobudzane przez światło.		
3.	Powiększenie źrenicy umożliwia ostre widzenie przedmiotów położonych daleko od obserwatora.		
4.	Miejsce najlepszego widzenia na siatkówce to plamka żółta, która skupia dużą ilość czopków.		

17. Zadanie ..... / 1 pkt

Ucho środkowe zbudowane jest z jamy bębenkowej - przestrzeni wypełnionej powietrzem. Znajdują się w niej trzy najmniejsze kości w ciele człowieka. Napisz ich nazwy zachowując właściwą kolejność ich występowania.

Odp.:.....

18. Zadanie ..... / 1 pkt

Który z poniższych elementów ucha odpowiada za równowagę?

a) błona bębenkowa
b) kanały półkoliste
c) ślimak
d) trąbka słuchowa

19. Zadanie ..... / 3 pkt

Pogrupuj podane informacje na te, które opisują: budowę mózgowia, rdzenia kręgowego lub są dla nich wspólne. W odpowiednim miejscu tabeli wpisz oznaczenia literowe przypisane podanej informacji.

A – Zewnętrzną warstwę tworzy istota szara.
B – Istota biała położona jest na obwodzie.
C – Występowanie trzech opon: twardej, pajęczynówki i miękkiej.
D – Zewnętrzna warstwa jest pofałdowana, tworzy liczne bruzdy i zakręty.
E – Wewnętrzną warstwę tworzy istota szara.
F – Występowanie płynu mózgowo-rdzeniowego.
G – W linii środkowej na powierzchni przedniej widoczna jest szczelina pośrodkowa przednia.
H – Istota biała znajduje się pod istotą szarą.

Informacje dotyczące budowy		
tylko mózgowia	mózgowia i rdzenia kręgowego	tylko rdzenia kręgowego

20. Zadanie ..... / 1 pkt

Zaznacz prawidłowe dokończenie zdania.

Receptory czuciowe najliczniej rozmieszczone są w:
a) skórze dłoni, stóp i wargach.
b) skorze dłoni, ramion i głowy.
c) skórze stóp, dłoni i pleców.
d) skórze głowy, szyi i ramion.

21. Zadanie ..... / 1 pkt

Kora mózgowa tworzy wyraźne szczeliny, które dzielą mózg na płaty. W którym obszarze znajdują się ośrodki wzroku i interpretacji widzianego obrazu? Zaznacz poprawną odpowiedź:

a) w płacie ciemieniowym
b) w płacie czołowym
c) w płacie skroniowym
d) w płacie potylicznym

22. Zadanie ..... / 1 pkt

Wskaż odpowiednie zasady postępowania w przypadku ogłoszenia ewakuacji w szkole. Zaznacz wszystkie prawidłowe odpowiedzi.

a) Po wyjściu z sali upewnij się, że ludzie w sąsiednich pomieszczeniach usłyszeli komunikat i są gotowi do ewakuacji.
b) Kieruj się do wyjścia ze szkoły jak najszybciej i jak najkrótszą drogą – w tym celu możesz skorzystać z windy.
c) Dokończ wykonywane czynności i opuść pomieszczenie.
d) W razie zadymienia staraj się trzymać głowę jak najniżej oraz iść wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji.
e) Opuszczając pomieszczenie, zamknij drzwi na klucz.
f) Stosuj się do poleceń osoby prowadzącej ewakuację.

23. Zadanie ..... 2 pkt

Po powiadomieniu o ewakuacji I i II stopnia mieszkańcy mają obowiązek przygotować się do opuszczenia zagrożonego rejonu. Wymień poniżej rzeczy, które powinno się z sobą zabrać podczas ewakuacji i jaka powinna być maksymalna waga bagażu przypadająca na jedną osobę.

Odp.:.....
.....
.....
.....

24. Zadanie ..... / 1 pkt

Spacerując w parku, widzisz osobę leżącą na trawie i nieruszającą się. Aby dokonać wstępnej oceny osoby poszkodowanej, przed ewentualnym wezwaniem pogotowia ratunkowego, należy sprawdzić kolejno:

a) drożność dróg oddechowych, tętno, oddech.
b) przytomność, drożność dróg oddechowych, oddech.
c) ewentualne krwotoki, drożność dróg oddechowych, oddech, krążenie.
d) oddech, ewentualne krwotoki, przytomność.

25. Zadanie ..... / 1 pkt

Pierwsza pomoc są to czynności wykonywane na miejscu zdarzenia przed przybyciem wykwalifikowanych służb, które mają na celu ratowanie zdrowia lub życia. Wymień trzy działania (czynności) z zakresu pierwszej pomocy:

1. .....
2. .....
3. .....